

Веганский томатный цукэмэн

Общее время **35 мин** 10 мин Время подготовки 25 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

3 654 кДж / 870 ккал

Жиры: **42,2 г** Белки: **34,2 г**

Углеводы: **82,2 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

1	красный лук
2	зубчика чеснока
2 ст. л.	оливкового масла
200 мл	томатного соуса
140 мл	соевого молока
100 мл	воды
4 ст. л.	<u>концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен</u>
4 г	молотого перца чили
3 ст. л.	подсолнечного масла
4 слайса	кабачка (толщиной 5 мм - 1 см)
4	тонких слайса тыквы
200 г	тофу
2 ст. л.	<u>соевого соуса натурального брожения Kikkoman</u>
2 ст. л.	<u>сладкой мирин приправы Kikkoman</u>
30 г	муки
60 г	цветной капусты
4 ст. л.	замороженного эдамаме
1 ч. л.	соли
4	стручка сладкого горошка
240 г	лапши Рамен (веганской)
4	помидора черри

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

1 красный лук - **2** зубчика чеснока - **2 ст. л.** оливкового масла - **200 мл** томатного соуса - **140 мл** соевого молока - **100 мл** воды - **4 ст. л.** концентрированной основы Kikkoman для супа Рамен - **4 г** молотого чили
Нарежьте лук и чеснок и обжарьте в разогретом оливковом масле в небольшой сковороде на слабом огне. Добавьте томатный соус, соевое молоко, 100 мл воды и основу Kikkoman для супа Рамен. Готовьте 1 минуту и снимите с огня. Добавьте молотый чили и разделите на 2 миски.

Шаг 2

3 ст. л. подсолнечного масла - **4 слайса** кабачка (толщиной 5 мм - 1 см) - **4** тонких слайса тыквы - **200 г** тофу - **2 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **2 ст. л.** сладкой мирин приправы Kikkoman - **30 г** муки
Разогрейте в сковороде 1,5 ст. л. подсолнечного масла и обжарьте кабачки и тыкву до золотистой корочки. Разрежьте тофу пополам и замаринуйте в соевом соусе Kikkoman и мирин приправе Kikkoman примерно на 10 минут. Обваляйте маринованный тофу в муке и обжарьте в оставшемся разогретом масле до золотистого цвета с обеих сторон.

Шаг 3

60 г цветной капусты - **4 ст. л.** замороженного эдамаме - **1 ч. л.** соли - **4** стручка сладкого горошка
Бланшируйте разделённую на соцветия цветную капусту и эдамаме в подсоленной кипящей воде около 3 минут. Горошек отваривайте в течение 1

минуты, затем промойте в холодной воде.

Шаг 4

240 г лапши Рамен (веганской) - **4** помидора черри

Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке, промойте в холодной воде и разделите на 2 тарелки. Сверху разложите тофу и овощи из Шагов 2 и 3. Разрежьте помидоры черри пополам, украсьте ими рамен и подавайте с томатным соусом-дипом.